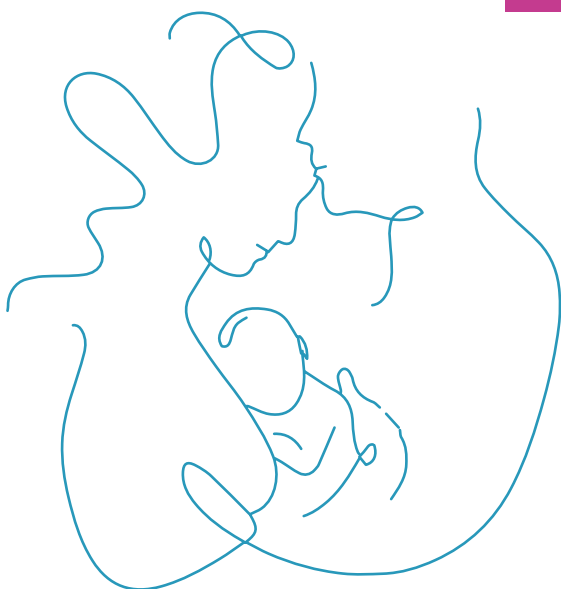




CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL
TOULON • LA SEYNE-SUR-MER



Bienvenue à la **MATERNITÉ** **SAINTE-MUSSE**



WWW.CH-TOULON.FR

PÔLE FEMME

Équipe des médecins gynécologues obstétriciens

- › Dr. Valérie VERLOMME ~ Cheffe de pôle
- › Dr. Franck MAUVIEL ~ Chef de service
- › Dr. Magalie BARBIER
- › Dr. Caroline BARON
- › Dr. Quentin BERL
- › Dr. Rabah BOURRICH
- › Dr. Letizia GREMILLET
- › Dr. Abdellatif KAYOUECHE
- › Dr. Cécile RIVOIRE
- › Dr. Isabelle RONDA
- › Dr. Céline SADOUN
- › Dr. Delphine SIRGANT

ÉQUIPE DES SAGES-FEMMES

- › Magali BIFERI, Sage-Femme coordonnateur en maïeutique
- › Emilie POMMIER DE SANTI, Sage-Femme coordinatrice
- › Laetitia DAMON, Sage-Femme coordinatrice
- › Séverine ROUSSEAU, Sage-Femme coordinatrice

L'ÉQUIPE SOIGNANTE EST COMPOSÉE DE :

- › 70 Sages-Femmes
- › 7 Infirmières
- › 45 Auxiliaires de puériculture et aides-soignantes
- › 20 Agents de Service Hospitalier
- › 4 Secrétaires
- › Assistante Sociale
- › Psychologue



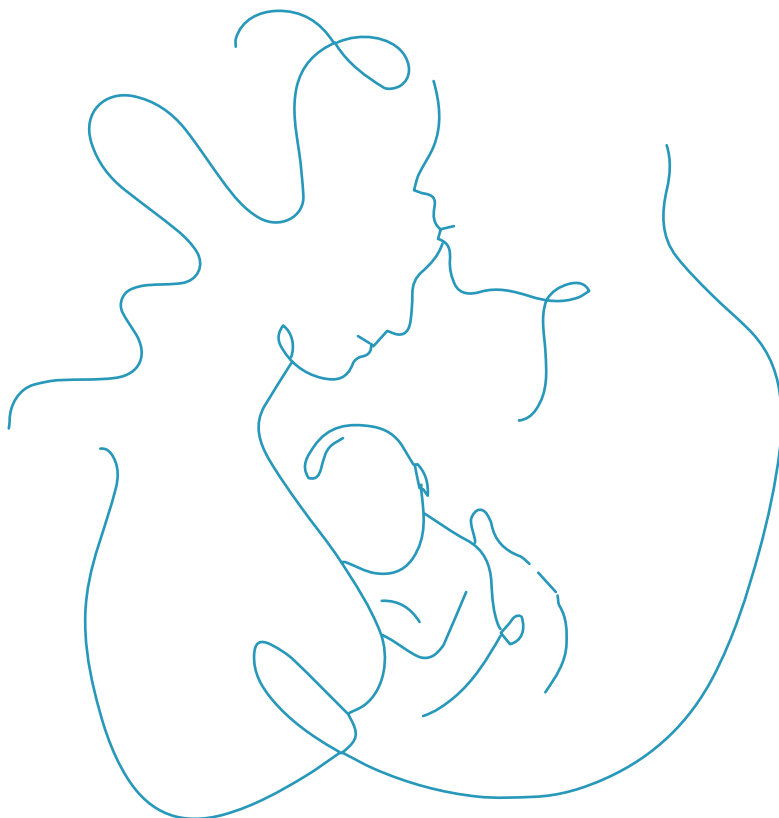
BIENVENUE

Vous avez choisi de mettre au monde votre bébé à la Maternité de l'**hôpital Sainte-Musse**. Nous vous remercions de votre confiance et mettons à votre disposition ce livret d'accueil qui permettra de répondre aux questions que vous vous posez au cours de votre grossesse, lors de votre accouchement et de votre séjour, en complément des informations dispensées par les professionnels de santé que vous rencontrerez lors de votre séjour ou de vos rendez-vous.

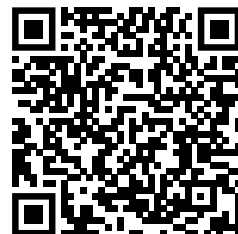
UNE MATERNITÉ INTIMEMENT ORIENTÉE VERS LE RESPECT DE L'ACCOUCHEMENT NATUREL

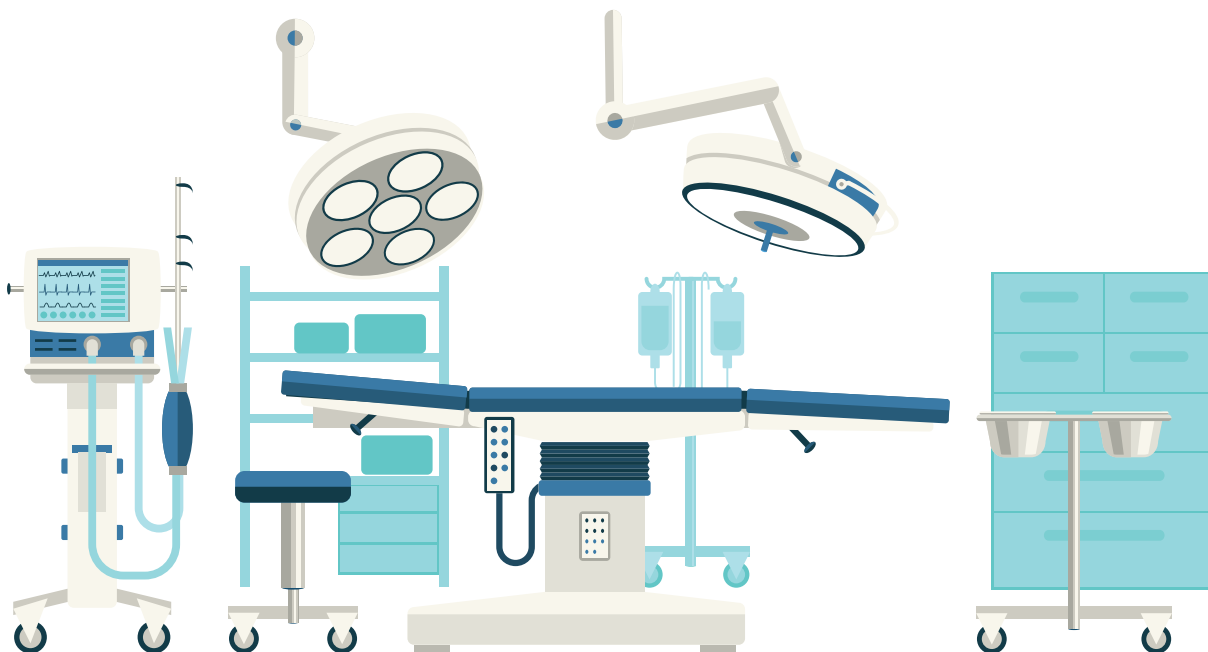
En tant que Maternité au sein d'un hôpital public, notre vocation première est d'assurer le suivi et l'accouchement des femmes enceintes. Notre objectif principal est d'offrir à toutes les femmes qui le souhaitent la possibilité d'une prise en charge physiologique la plus complète possible, c'est-à-dire qui suit le déroulement naturel de la grossesse.

La grossesse est d'abord un événement de vie très important avant d'être une situation médicale. C'est une période unique pour toute femme (et son couple), avec son lot d'émotions, de découvertes et de changements qui doit, avant tout, rester un cheminement serein vers le bonheur de la naissance. Notre service est donc organisé autour des grossesses physiologiques. C'est donc naturellement que nous vous proposons dans l'accompagnement de votre grossesse des méthodes telles l'acupuncture, l'homéopathie, l'hypnose, etc. Nous sommes également à l'écoute de vos désirs et attentes pour l'arrivée de bébé et vous assisterons dans vos choix lors de l'entretien prénatal précoce avec l'élaboration de votre projet de naissance.



Découvrez
la maternité
en regardant
cette vidéo
de présentation





UNE MATERNITÉ À LA POINTE DE LA TECHNOLOGIE MÉDICALE POUR UNE GROSSESSE EN SÉCURITÉ

L'hôpital Sainte Musse met à disposition un plateau technique comprenant une Maternité, un service de Néonatalogie et des Soins Intensifs adulte. Notre Maternité de niveau 2 B travaille de concert avec le service de Néonatalogie, qui comprend une unité d'hospitalisation et des soins intensifs. Cette organisation permet de prendre en charge des nouveau-nés prématurés dès 30 semaines d'aménorrhée (SA), de faible poids de naissance (dès 1 500 grammes) ou présentant des problèmes de santé.

Nos différents services permettent la prise en charge des complications de la grossesse et de l'accouchement pour de nombreuses pathologies. Vous serez prise en charge par une équipe pluridisciplinaire aux compétences reconnues et disposant de moyens techniques modernes qui saura vous conseiller et remédier aux difficultés de santé que vous pourrez rencontrer.

**Toute l'équipe de la Maternité de l'hôpital Sainte-Musse vous souhaite
une bonne lecture mais surtout un beau cheminement vers la parentalité !**



SOMMAIRE

BIENVENUE	4
LA MATERNITÉ DU CENTRE HOSPITALIER TOULON / LA SEYNE-SUR-MER	8
Hôpital Sainte Musse à Toulon	8
Centre de périnatalité de l'hôpital George Sand, à La Seyne-sur-Mer	9
LA LISTE DU NÉCESSAIRE POUR VOTRE SÉJOUR EN MATERNITÉ	10
Formalités administratives	10
Valise maman	10
Valise Bébé	10
Petit sac pour la salle de naissance	10
LE SUIVI DE VOTRE GROSSESSE	11
Coordination ville-hôpital : votre parcours périnatal	12
Les consultations pré-natales	14
Les échographies	14
Entretien prénatal précoce	15
La consultation d'anesthésie	15
La préparation à la parentalité	15
Hygiène de vie	16
Le projet de naissance	16
Consultations spécialisées	16
Services d'accompagnement proposés	16
QUAND LA GROSSESSE SE COMPLIQUE	17
Des urgences obstétricales spécifiques	17
Un secteur de Suivi Intensif des Grossesses à risques (SIG)	17
Les Consultations avancées de Diagnostic Prénatal	17
Un secteur d'hospitalisation des Grossesses À Risque (GAR)	18
Périnatalité	18
QUAND CONSULTER EN URGENCE, QUAND VENIR À LA MATERNITÉ ?	19
À tout moment de la grossesse, si...	19
Le jour du terme	19
LA SALLE DE NAISSANCE	20
La présence du papa ou d'un autre accompagnant	20
Pour un accueil en douceur de votre enfant	20
La salle physiologique	20

SOMMAIRE

ET EN CAS DE CÉSARIENNE ?	21
----------------------------------	-----------

APRÈS LA NAISSANCE	22
---------------------------	-----------

Le service de suites de couches	22
Les papas ou co-parents	22
Unité mère-enfant ou "Kangourou"	22
Le Peau à peau	22
Le soin de développement	23
Le lien parents - bébé	23
Les visites	23
La déclaration de naissance	23
Le photographe	23
Le jour de sortie	24
La sortie anticipée	24
Le test de Guthrie	24

L'ALLAITEMENT MATERNEL	25
-------------------------------	-----------

Pour bien démarrer à la Maternité	25
Physiologie du lait	26

LE RETOUR À LA MAISON	27
------------------------------	-----------

Le suivi à domicile par une sage-femme libérale	27
La visite post natale	27
Le soutien et l'aide à la parentalité	27
L'entretien post-natal	28

PROJET DE NAISSANCE	29
----------------------------	-----------

NOTES PERSONNELLES	30
---------------------------	-----------

ANNEXES	31
----------------	-----------

Cours de préparation à la parentalité	31
Santé environnementale	32
Quand consulter en urgence pour Maman	33
Quand consulter en urgence pour Bébé	36
L'équipe soignante	38

LA MATERNITÉ DU CENTRE HOSPITALIER TOULON | LA SEYNE-SUR-MER

Notre service est composé de plusieurs secteurs répartis sur deux sites



HÔPITAL SAINTE-MUSSE À TOULON

- › Consultations gynécologie obstétrique
- › Échographie - Consultations avancées de diagnostic prénatal
- › Préparation à la parentalité
- › Visite de la maternité - Entretien pré et post-natal

Pour toutes ces consultations un seul numéro

04 94 14 57 52 ou en cliquant [ici](#) ✨

Ou encore en
scannant directement
ce QR code



LES NUMÉROS UTILES

› Surveillance Intensive de Grossesse	04 94 14 57 53
› Consultation d'Anesthésie	04 94 14 57 50
› Secrétariat de Gynécologie	04 94 14 54 75
› Secrétariat d'Obstétrique	04 94 14 51 70
› Salle de Naissance & Urgences Gynéco-Obstétricales	04 94 14 51 67
› Suites de couches 1 & 2	04 94 14 51 58 / 04 94 14 51 72
› Hospitalisation des Grossesses à Risque	04 94 14 54 79
› Hospitalisation de Gynécologie	04 94 14 54 79
› Consultations d'IVG	04 94 14 57 54

Les services de Gynécologie et d'Obstétrique se situent au **1er étage de l'hôpital**.

Dans l'aile A (zone rose), vous trouverez :

- › Le plateau technique (Salle d'accouchement, Accueil des Urgences)
- › Les unités d'hospitalisation (Gynécologie, Grossesses à Risque, Suites de Couches)
Accouchement - hospitalisation - Urgences

Dans l'aile C (zone bleue), vous trouverez :

- › Les consultations externes (Obstétrique, Anesthésie, Préparation à la parentalité)
- › Le secteur de Surveillance Intensive des Grossesses à risque (SIG)
**Gynécologie - Suivi de grossesse - Echographie - Consultations avancées de Diagnostic Prénatal
Préparation à la Parentalité - Consultation d'anesthésie**



CENTRE DE PÉRINATALITÉ DE L'HÔPITAL GEORGE SAND, À LA SEYNE-SUR-MER

- › Consultations gynécologie
obstétrique
- › Échographie
- › Préparation à la parentalité
- › Entretien pré et post-natal
- › Consultation d'IVG

Si vous résidez sur le secteur Ouest de Toulon (Bandol, Sanary, Six-Fours, La Seyne, Ollioules...), votre suivi de grossesse peut s'effectuer à **l'hôpital de La Seyne** (par un médecin ou une sage-femme, avec le même dossier médical).

Votre accouchement aura lieu à l'hôpital Sainte-Musse de Toulon.

Pour toutes ces consultations un seul numéro

04 94 11 31 21 ou en cliquant [ici](#) 

Ou encore en
scannant directement
ce QR code



L'activité se situe dans le service des Consultations externes, au **rez-de-chaussée**.

Gynécologie - Suivi de grossesse - Echographie - Préparation à la parentalité



LA LISTE DU NÉCESSAIRE POUR VOTRE SÉJOUR EN MATERNITÉ

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

- › 1 stylo
- › Pièce d'identité (carte d'identité, passeport, carte de séjour)
- › Carte Vitale et mutuelle (ou CMU)
- › Votre dossier médical (échographies, analyses sanguines, radiographies)
- › 1 chèque de caution pour la télévision

Pour la déclaration de naissance (dans les 5 jours ouvrés) :

- › Livret de famille ou reconnaissance anticipée
- › Cartes d'identité des deux parents
- › Justificatif de domicile de moins de 3 mois

VALISE MAMAN

- › Couverts de table
- › 2 serviettes de toilette (petite et grande)
- › Tapis de sortie de douche
- › 1 oreiller pour la personne accompagnante
- › Vêtements confortables, ouvrant sur le devant pour peau à peau et ou allaitement maternel
- › Coussin d'allaitement ou de posture ou traversin
- › Eventuellement une veilleuse
- › Protections périodiques Maxi avec slips filet jetables (ou grandes culottes en coton) ou couches culottes ou culottes menstruelles, au choix de chacune
- › Bas ou chaussettes de contention, souvent prescrits pendant la grossesse
- › Chaussons ou chaussures confortables
- › Appareil de surveillance glycémique en cas de diabète, insuline éventuelle ou traitement médical particulier si vous avez une pathologie chronique

Pour l'allaitement, ne prévoyez rien de spécial, l'équipe vous conseillera en cas de nécessité, au cas par cas.

PETIT SAC POUR LA SALLE DE NAISSANCE

- › 1 bonnet en coton et 1 paire de chaussettes ou chaussons
- › 1 body coton manches longues et 1 pyjama chaud en velours
- › 1 brassière en laine
- › 1 gigoteuse chaude

VALISE BÉBÉ

- › 2 serviettes ou capes de bain hiver comme été
- › 1 ou 2 gigoteuse(s) taille 0-3 mois TOG2
- › 6 bodys à manches longues, à ouverture devant (cache cœur)
- › 2 à 3 brassières de laine
- › 6 pyjamas épais à manches longues
- › 3 paires de chaussons ou chaussettes
- › 6 bavoirs éponge à pression ou à scratch
- › 1 bonnet en coton
- › Thermomètre bébé
- › Carrés de coton

Pour la toilette : nous vous suggérons de n'acheter aucun produits de toilettes. Notre équipe vous conseillera pendant votre séjour. Lien vers la santé environnementale (annexe).

Facultatif : écharpe de portage ou Sling ou vêtement de portage ventral et bandeau de peau à peau.





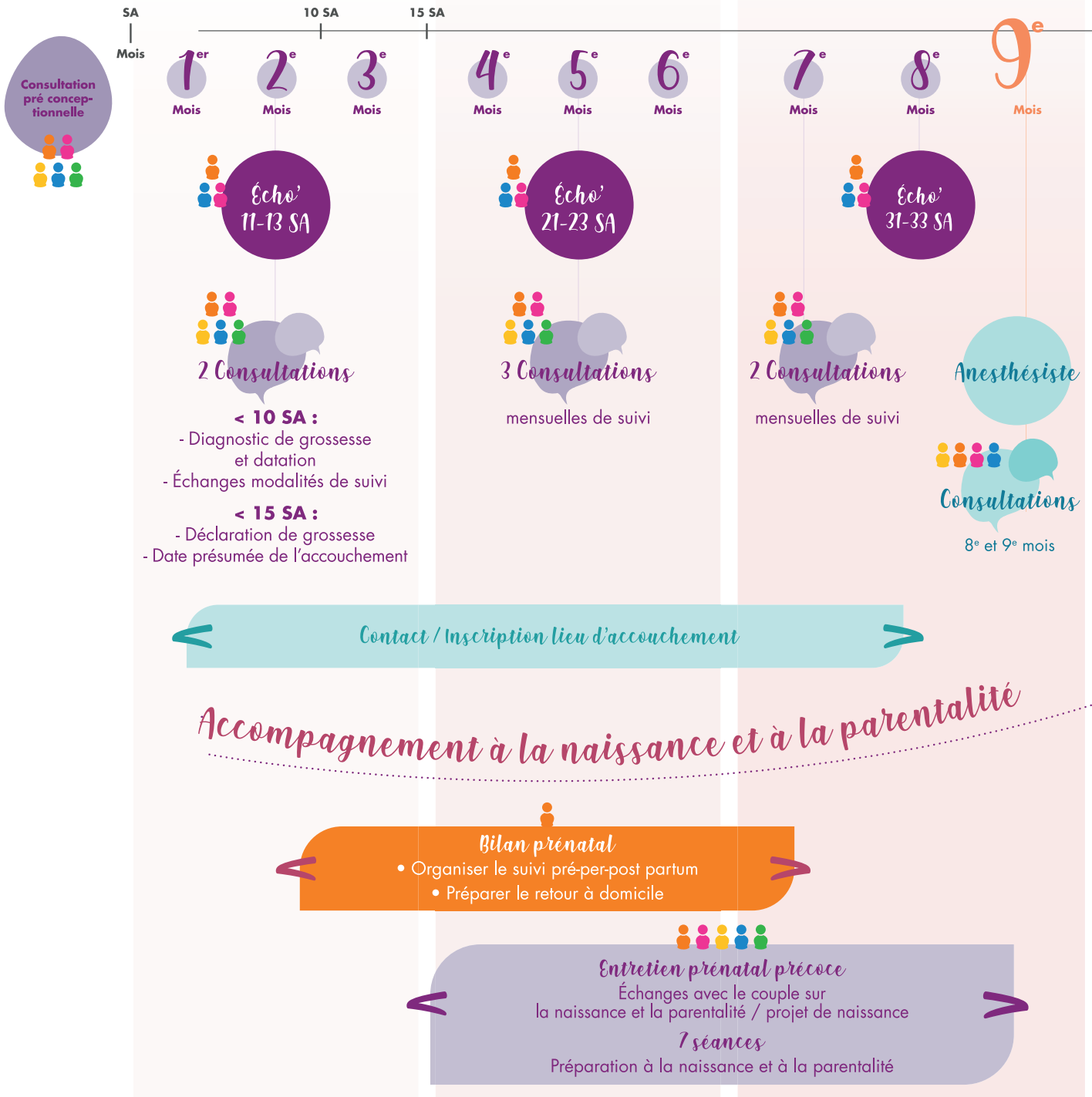
LE SUIVI DE VOTRE
GROSSESSE



Coordination ville-hôpital :

Dès le projet de grossesse

1^{er} trimestre → 2^e trimestre → 3^e trimestre



Légende :

Sage-femme libérale

Sage-femme Centre Périnatal de proximité - Maternité

Sage-femme PMI

Gynécologue Obstétricien

Médecin Généraliste

Pédiatre

voire parcours périnatal



39 SA 42 SA Jour 0 Jour 3 8^e jour 2^e semaine 3^e semaine 1^{er} mois 2^e mois 3^e mois



Suivi Médical et Accompagnement Postnatal à domicile ou en cabinet pour la mère, le couple et le bébé

Consultation postnatale 6 à 8 semaines après la naissance

Accompagnement à la parentalité

2 entretiens postnatals
• 1^{er} systématique entre les 4^e et 8^e semaines du bébé
• 2nd entretien proposé entre les 10^e et 14^e semaines

2 séances de suivi postnatal individuel ou en groupe
Questions autour de la parentalité au retour à la maison

Contacts



www.ansfl.org



www.ansfc.fr



71000005 105 49 60 21 601POTTERS© V2_DECEMBRE 2022

LE SUIVI DE VOTRE GROSSESSE



Vous pouvez effectuer le suivi de votre grossesse :

- › À Sainte-Musse ou au centre de périnatalité de La Seyne-sur-Mer
- › En ville par une sage-femme libérale ou par votre gynécologue habituel

Quel que soit votre choix, il est nécessaire de prendre contact avec une sage-femme libérale, qui sera l'intermédiaire ville-hôpital et assurera votre suivi à domicile après votre sortie de la maternité. Ses coordonnées vous seront demandées pour figurer dans votre dossier médical.

Nous vous recommandons de venir en consultation pour votre **"inscription"** appelée **"ouverture de dossier médical"** à la maternité de Sainte-Musse, rapidement dès le début de la grossesse

Dans tous les cas, une **CONSULTATION** doit impérativement être effectuée à l'hôpital.

La sage-femme qui vous verra en consultation, pourra ainsi déterminer si votre grossesse a besoin d'un suivi particulier par un obstétricien (en cas de pathologie).

LES CONSULTATIONS PRÉ-NATALES

- › **"Guide Maternité"** sur **Ameli**, en cliquant **ici** 

Ou en scannant directement le QR code

**Bien ramener systématiquement vos analyses sanguines,
vos échographies, et vos documents administratifs
à chaque rendez-vous.**



i

Les consultations (une au 1er trimestre puis une consultation mensuelle) **sont obligatoires**. Il s'agit :

- › d'un examen clinique
- › d'un suivi de votre vécu de la grossesse et de vos symptômes
- › de la prescription des examens complémentaires (résultats à ramener à la prochaine consultation)
- › de la prescription des médicaments si nécessaires
- › de la prescription de la vaccination : La vaccination anti coqueluche est aujourd'hui recommandée avant la naissance, entre 20 et 36SA.

Retrouvez toute la documentation sur la **coqueluche** **ici** 

LES ÉCHOGRAPHIES

En complément de votre suivi médical, **trois échographies de dépistage sont remboursées par la sécurité sociale** : une à chaque trimestre de la grossesse (et d'autres sur prescription médicale si nécessaire). Elles seront à effectuer :

- › Entre 11 et 14 SA (soit entre 2 mois ½ et 3 mois)
- › Entre 20 et 25 SA (soit entre 4 mois ½ et 5 mois)
- › Entre 30 et 35 SA (soit entre 6 mois ½ et 7 mois)

Vous pouvez les réaliser au Centre Hospitalier (Sainte-Musse ou La Seyne-sur-Mer) ou dans un cabinet d'échographie.

L'échographie permet d'obtenir certaines informations qu'aucun autre examen ne peut fournir : par exemple l'âge exact de la grossesse, le nombre de fœtus, la mesure de la clarté nucale (participant au dépistage de la trisomie 21), la morphologie de l'enfant, sa croissance, la localisation du placenta, la longueur du col utérin.

Ces examens sont recommandés mais ne sont pas obligatoires et il vous est possible de signaler au médecin que vous ne souhaitez pas que soit effectuée une recherche de malformation fœtale.

Nous vous proposons de multiples rendez-vous tous les jours du lundi au vendredi, matins et après-midis. Les échographies sont effectuées sur des appareils performants de dernière génération.

ENTRETIEN PRÉNATAL PRÉCOCE (EPP)

Vous attendez un enfant... prenez le temps d'en parler, vous pouvez prendre ce rendez-vous avec une sage-femme en ville ou à l'hôpital.

Les femmes enceintes peuvent bénéficier d'un entretien individuel ou en couple avec une sage-femme : un moment d'écoute et d'échanges pour exprimer vos besoins et vos attentes et pour vous accompagner au mieux dans vos démarches, votre vécu, vos droits.

Cet entretien est confidentiel, et pris en charge par la Sécurité Sociale.

Il est conseillé de le demander le plus tôt possible après la déclaration de grossesse.

Pour avoir plus d'informations sur l'Entretien Prénatal Précoce (EPP), cliquez [ici](#) ➡

Ou scannez ce QR code



LA CONSULTATION D'ANESTHÉSIE

Obligatoire en fin de grossesse à Sainte-Musse

Elle permet à l'anesthésiste de connaître vos antécédents médicaux et chirurgicaux et d'anticiper la prise en charge de certaines pathologies, qu'elles soient liées ou non à votre grossesse. De plus, le médecin anesthésiste vous informera sur toutes les techniques d'anesthésie pour prendre en charge la douleur du travail et de l'accouchement.

LA PRÉPARATION À LA PARENTALITÉ

7 séances de préparation vous sont proposées à l'hôpital ou avec votre sage-femme libérale, à partir du 6^e mois. Ces séances comprennent une partie théorique et une partie de relaxation.

Ce sont toutes les aides mises en place par l'équipe de la Maternité pour vous accompagner vers la naissance de votre enfant, et votre retour à la maison.

Retrouvez les cours de préparation à la parentalité en annexes.

HYGIÈNE DE VIE

Voici une documentation cliquable  qui vous permettra d'en apprendre plus :

- › Sport et grossesse
- › Grossesse et alimentation
- › Toxoplasmose, listériose, salmonellose
- › Diabète et Grossesse
- › Anémie

Pour trouver toute la documentation sur l'**hygiène de vie**, Veuillez scanner ce QR code :



LE PROJET DE NAISSANCE

Vous avez la possibilité d'élaborer un projet de naissance qui sera inclus dans votre dossier médical. Il vous permettra de vous projeter dans le moment de l'accouchement et de l'accueil du bébé. C'est l'occasion pour vous de réfléchir à ce que vous souhaitez, d'exprimer vos désirs, d'être acteur de ces moments.

Parlez-en avec le professionnel qui suit votre grossesse. L'objectif est de faire correspondre au mieux votre volonté avec les possibilités médicales.

CONSULTATIONS SPÉCIALISÉES

- › Consultations d'acupuncture vous seront recommandées si nécessaire
- › Consultations d'allaitement, tout sur l'allaitement naturel [ici](#) 
- › Visite de la maternité
- › Atelier Santé environnementale

En parallèle, nous vous proposons divers accompagnements dont le rendez-vous est à prendre via le secrétariat de consultations ou sur www.doctolib.fr/Toulon

Ou scannez ce QR code



SERVICES D'ACCOMPAGNEMENT PROPOSÉS

- › UAPB, Consultations avec l'équipe de l'Unité d'Accueil Parents-Bébé qui constitue un soutien psychologique

Pour plus d'infos, cliquez [ici](#)  ou scanner ce QR code



- › PMI, Protection Maternelle et Infantile

Pour plus d'infos, cliquez [ici](#)  ou scanner ce QR code



- › CMPP, Centre Médico Psycho Pédagogique

Pour plus d'infos, cliquez [ici](#)  ou scanner ce QR code



- › Équipe Mobile de Périnatalité Secteur Sud

Pour plus d'infos, cliquez [ici](#)  ou scannez ce QR code



QUAND LA GROSSESSE SE COMPLIQUE

Parfois, le déroulement de la grossesse est émaillé par des événements médicaux, imprévus ou non, qui viennent le compliquer. Notre service déploie alors des réponses adaptées à ces situations pathologiques :

DES URGENCES OBSTÉTRICALES SPÉCIFIQUES

Pour tout événement de santé urgent qui survient pendant la grossesse.

L'unité d'**Urgences gynéco-obstétricales** se situe au premier étage, ascenseurs roses, à l'hôpital Sainte-Musse. Elle vous accueille 24 heures sur 24.

Si, à tout moment de votre grossesse, vous éprouvez des sensations anormales ou inquiétantes, vous ne devez jamais hésiter à nous appeler **Tél : 04 94 14 51 67**

Vous pourrez parler directement à un professionnel de la grossesse, sage-femme ou médecin, qui vous répondra immédiatement sur l'attitude à adopter en fonction de vos symptômes.

Il est nécessaire de vous présenter aux **Urgences générales** pour faire l'enregistrement administratif (**Rez-de-chaussée, aile B, zone jaune**), sauf en cas d'extrême urgence ou d'impossibilité de déplacement.

UN SECTEUR DE SUIVI INTENSIF DES GROSSESSES À RISQUES (SIG)

Le SIG est un secteur des Consultations Externes spécialisé dans la **prise en charge des grossesses à haut risque** (pathologie avant le début de la grossesse, ou durant celle-ci). Il rassemble une équipe pluridisciplinaire composée d'obstétriciens, d'échographistes et de sages-femmes spécifiquement formés à la gestion des grossesses à risque.

Dans une salle équipée d'un appareil d'échographie et de monitoring fœtal, une sage-femme reçoit les patientes, leur prodigue des soins adaptés et pratique les examens nécessaires.

Nous sommes en lien avec les sages-femmes libérales qui assurent le suivi à domicile.

LES CONSULTATIONS AVANCÉES DE DIAGNOSTIC PRÉNATAL

Elles consistent en la prise en charge des pathologies fœtales détectées en cours de grossesse. Cela comprend :

- › Les prélèvements ovulaires à visée diagnostique génétique, hématologique, microbiologique : amniocentèse ou trophocentèse
- › Les échographies spécialisées d'expertise en médecine fœtale effectuées par des médecins référents et par un cardiopédiatre.
- › La consultation de génétique

Nous travaillons en lien étroit avec les **Centres de Diagnostic Prénatal de Marseille La Timone et l'Hôpital Nord**, ainsi que d'autres spécialités, afin de proposer un service médical complet : Néonatalogie, Anesthésiologie, Génétique, Endocrinologie, Gastro-Entérologie, Médecine Vasculaire, Cardiologie, Pneumologie, etc.

UN SECTEUR D'HOSPITALISATION DES GROSSESSES À RISQUE (GAR)

Pour la prise en charge des situations médicales nécessitant une surveillance continue. En connexion avec les autres services de l'**hôpital Sainte-Musse** et les établissements alentours via le **réseau PérinatMed**, l'**unité des Grossesses À Risque** offre une possibilité de prise en charge complète de multiples situations médicales, afin de gérer vos problèmes de santé durant la grossesse de façon optimale.

Il s'agit d'une unité d'hospitalisation accueillant les grossesses nécessitant une surveillance médicale très rapprochée, en raison de situations médicales à risque, que ce soit pour la mère ou pour l'enfant.

L'unité se compose de 8 lits spécifiques, dont la majorité en chambres seules et deux en chambre double, disposant d'un confort optimal. Une sage-femme est présente 24 heures sur 24 pour les soins aux mères et la surveillance fœtale.

Une visite médicale quotidienne est assurée par une équipe spécifiquement formée à la prise en charge des grossesses à risque. C'est lors de ces visites que les patientes sont informées sur leur pathologie et son traitement et bénéficient d'échographies de surveillance, selon leur pathologie.

Nos pratiques sont encadrées par des protocoles de service, qui suivent les recommandations des sociétés savantes internationales et sont mis à jour régulièrement par les médecins de l'unité. Ils reprennent les données connues sur chaque pathologie, d'après les études scientifiques sur le sujet et élaborent des stratégies de surveillance et de traitement.

Ces protocoles sont appliqués au cas spécifique de chaque patiente, après discussion en réunion de service. Ainsi, les soins et la surveillance sont personnalisés afin de répondre au mieux à la pathologie mais aussi aux attentes de chaque patiente.

PÉRINATALITÉ

Nous avons choisi de participer au **réseau de périnatalité PérinatMed**, qui met en commun les ressources des différents établissements de santé. Dans ce cadre, les patientes nécessitant des soins spécifiques à la prise en charge maternelle ou fœtale peuvent être transférées vers un autre hôpital.

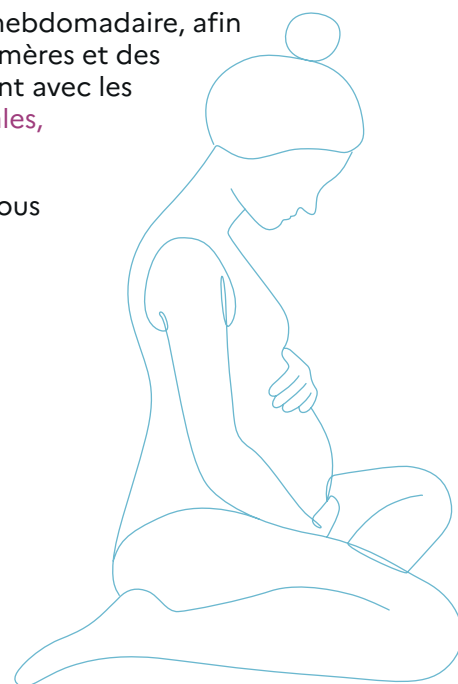
Disposant d'un service de **Néonatalogie et des soins intensifs néonataux et adultes (niveau IIB)**, notre service est un maillon essentiel entre les maternités de niveau I (sans Néonatalogie) et de niveau III (avec Réanimation néonatale, à Marseille ou Nice).

Nous organisons des staffs médicaux pluridisciplinaires de façon hebdomadaire, afin d'optimiser la prise en charge de nos patientes, dans l'intérêt des mères et des bébés à naître. Les dossiers sont également réévalués régulièrement avec les autres professionnels du **réseau Ville-Hôpital (sages-femmes libérales, Protection Maternelle et Infantile...)**.

Ces différentes relations entre les services hospitaliers et la ville nous permettent d'accompagner au mieux les futurs parents, dans un cheminement apaisant et sécurisant.

i

Une **Unité Mobile Néonatale a vu le jour en 2023** ; ce dispositif permet de réduire la période d'hospitalisation des prématurés en proposant un **retour à domicile sous surveillance médicale** où les professionnels de la néonatalogie rendent visite aux parents.



QUAND CONSULTER EN URGENCE, QUAND VENIR À LA MATERNITÉ ?

À TOUT MOMENT DE LA GROSSESSE, SI

- › Contractions utérines répétées, douloureuses et fréquentes

Près du terme, ces contractions doivent être fortes et régulières, toutes les 5 minutes pendant au moins 2h, évoluer dans le temps en intensité et en fréquence. Elles ne sont calmées ni par des positions confortables, ni par un temps de bien-être dans la douche ou le bain.

- › Pertes de sang rouge, abondantes comme des règles
- › Perte de liquide transparent "comme de l'eau", augmentant avec les changements de position
- › Diminution des mouvements de bébé (malgré la position sur le côté gauche et avoir stimulé son ventre) depuis 6 à 12h
- › Chute ou accident
- › Gonflement important et soudain des chevilles ou des mains, du visage, surtout s'il est accompagné de maux de tête, de bourdonnements d'oreilles (acouphènes) ou de "mouches devant les yeux" (phosphènes)
- › Démangeaisons importantes de tout ou une partie du corps
- › Fièvre supérieure à 38°

LE JOUR DU TERME

Vous êtes arrivée à la date prévue de l'accouchement, 41SA

- › Un service appelé SIG, surveillance intensive de grossesse s'occupe du dépassement de terme, il est **ouvert du lundi au vendredi, de 8h30 à 14h30**.
- › Si votre terme se situe en semaine, **appelez au 04 94 14 50 00 et demandez le poste 42058**.
- › Si c'est en week-end ou jour férié, **appelez au bloc obstétrical, numéro d'urgence au 04 94 14 51 67**.
- › Vous serez convoquée le lendemain à J+1 pour un examen complet et échographie, puis à J+3, et enfin à J+5, dernier délai pour l'éventuel déclenchement.



LA SALLE DE NAISSANCE

Le confort et la sécurité de la maman sont privilégiés. Pour cela, la Maternité dispose d'un équipement de grande qualité dans chaque salle d'accouchement. Le travail et l'accouchement se font dans une seule et même salle qui dispose de :

- un lit d'accouchement et le matériel de surveillance de la mère et de l'enfant
- un ballon pour mobiliser votre bassin

Les recommandations de l'**HAS (Haute Autorité de Santé, recommandations de bonne pratique décembre 2017)** sont suivies scrupuleusement.

LA PRÉSENCE DU PAPA OU D'UN AUTRE ACCOMPAGNANT

Pendant le travail, vous pouvez être accompagnée par le co-parent ou une personne de votre choix. Si vous le souhaitez, il pourra assister à l'accouchement.

Cependant, **une seule personne est autorisée à vous accompagner pendant le travail et l'accouchement**. Ses déplacements devront rester limités par respect envers les autres patientes et le personnel.

POUR UN ACCUEIL EN DOUCEUR DE VOTRE ENFANT

Vous pourrez, si vous le souhaitez, être la première à prendre votre bébé entre vos mains. Vous aurez la possibilité de le garder sur votre ventre, dans un contact "**peau à peau**" (cf "le peau à peau, page 22"). Vous pourrez également procéder à une mise au sein précoce.

Si vous ne souhaitez pas allaiter votre enfant, vous pouvez cependant lui offrir la "**tétée de bienvenue**". L'équipe est disponible pour vous accompagner dans ce choix. Ces moments privilégiés, que vous pourrez vivre avec votre conjoint, seront accompagnés par une équipe attentionnée.

Le **premier examen de votre enfant** sera réalisé par la sage-femme ayant pratiqué l'accouchement. Les premiers soins de votre bébé se feront dans la salle d'accouchement par l'auxiliaire de puériculture.

Vous resterez au minimum deux heures en salle avec votre bébé sous la surveillance de l'équipe de la salle d'accouchement. Vous serez ensuite installés dans votre chambre.

LA SALLE PHYSIOLOGIQUE

La salle d'accouchement physiologique est un **espace spécialement pensé** pour les femmes dont la grossesse se déroule sans complication et qui souhaitent **vivre la naissance de leur bébé de la façon la plus naturelle possible**.

Dans cette salle, tout est fait pour vous permettre d'accoucher à votre **rythme**, dans un **environnement calme et apaisant**, en **respectant vos choix**, vos besoins et votre confort, tout en veillant à votre **sécurité** et à celle de votre bébé.

Vous êtes encouragée à bouger librement et à adopter les positions qui vous font du bien.

Du matériel est à votre disposition pour vous accompagner pendant le travail : ballon, liane de suspension, baignoire de dilatation et lumière tamisée.

La salle physiologique se situe au cœur du bloc obstétrical. Vous êtes accompagnée à chaque instant par une sage-femme, et une salle d'accouchement classique reste toujours disponible si nécessaire.

La salle physiologique est proposée lorsque :

- La grossesse se déroule sans complication,
- Le travail commence spontanément, à partir de 37 semaines,
- Votre souhait a été exprimé dans un projet de naissance,
- Vous acceptez une prise en charge avec peu de médicalisation.



La **baignoire de dilatation** peut être utilisée sur votre demande s'il n'y a pas de contre-indication médicale (ex : rupture de la poche des eaux, mobilité réduite). Vous devez être accompagnée par le coparent ou la personne proche de votre choix.

Durant le travail, vous êtes **libre de vos mouvements** et de vos **positions**, en lien avec la sage-femme qui vous accompagne. Par sécurité une voie veineuse d'abord, de type cathéter obturé, est mise en place en début de travail.

La gestion de la douleur repose sur des moyens naturels (mobilité, bain, respiration, présence de

l'accompagnant). **La péridurale n'est pas proposée** dans la salle physiologique. Toutefois, **vous pouvez à tout moment demander un transfert vers une salle d'accouchement classique**, ou celui-ci pourra être proposé si une surveillance plus médicale devient nécessaire.

Dans tous les cas, votre sécurité et celle de votre bébé restent la priorité.

Juste après l'accouchement, une **injection d'ocytocine de synthèse** sera administrée en **prévention** des risques d'hémorragie de la délivrance.

Il sera réalisé de principe, un **prélèvement de sang de cordon** en vue de réaliser une analyse du pH et des lactates.

Après la naissance, si votre bébé va bien et si vous le souhaitez, il est installé contre vous en **peau à peau dès la naissance**.

Les deux premières heures sont consacrées à votre surveillance et à l'adaptation de votre bébé dans une atmosphère calme et respectueuse. Vous serez ensuite accompagnée avec votre bébé en service de suites de couches pour débuter votre séjour.

ET EN CAS DE CÉSARIENNE ?...

Qu'elle soit programmée ou en cours de travail, la césarienne consiste à faire naître le bébé en pratiquant une incision sur le bas du ventre au niveau de l'utérus.

Comme toute intervention chirurgicale, elle se déroule **au bloc opératoire**, (sous **anesthésie générale** ou **locorégionale**).

La césarienne sous péridurale ou rachi-anesthésie permet de rester consciente et donc d'accueillir son bébé dès la naissance, la présence du conjoint est généralement autorisée au bloc opératoire.

Vous serez ensuite installée en salle de surveillance post interventionnelle pour une durée de deux heures, où, en fonction de l'activité, bébé et papa seront conduits auprès de vous. Si ce n'est pas possible, le papa sera accompagné en nurserie en salle de naissance, pour **faire une séance de peau à peau avec bébé**.

Un allaitement maternel pourra être mis en place, toujours sous conditions liées à l'activité du service. **On peut aussi vous proposer un recueil de colostrum par expression manuelle**, avant/après la naissance, pour nourrir bébé s'il n'est pas avec vous.

Vous serez enfin transférée dans un des deux services de suites de couches situés au même étage.

APRÈS LA NAISSANCE

Le séjour en maternité

LE SERVICE DE SUITES DE COUCHES

Bienveillance, Accompagnement à la Parentalité et Respect des rythmes

parents-nouveau-nés

- › Le service est composé de 2 unités de 18 lits chacune et de 6 lits en service de Gynécologie. Les 42 chambres sont individuelles, équipées d'un **cabinet de toilette privatif avec douche ainsi que d'un coin bébé avec table à manger**.
- › Chaque chambre est équipée d'un téléviseur, service payant. Vous pouvez en faire la demande dans le hall de l'hôpital jusqu'à 19h.
- › Possibilité d'accès au WIFI (paiement par carte bancaire ou achat d'une carte de connexion à la cafétéria). **Les petits déjeuners sont en libre-service**, ceci afin de respecter au mieux le Rythme de la mère et de l'enfant, axe central de l'accompagnement à la parentalité qui caractérise la mission de l'équipe soignante.

LES PAPAS OU CO-PARENTS

- › Ils sont les bienvenus pendant le séjour de suites de couches. **Les horaires de visites sont libres**. Nous leur demandons toutefois de respecter les règles de savoir vivre et de discrétion pour permettre à l'équipe de travailler dans les meilleures conditions.
- › Ils ont la possibilité de prendre les repas avec leur conjointe. Des tickets-repas sont en vente à l'accueil de l'hôpital (à prévoir la veille).
- › **Les chambres sont équipées d'un lit BZ pour recevoir une personne accompagnante la nuit.**

UNITÉ MÈRE-ENFANT OU " KANGOUROU "

- › Nous disposons de 6 chambres mère-enfant. Les enfants modérément prématurés, ou nécessitant des soins particuliers, ne sont pas séparés de leur maman.
- › Les nouveau-nés restent hospitalisés auprès de leur maman et les soins sont pris en charge par une équipe spécialisée, ceci pour **maintenir le lien parents-enfant en évitant toute séparation précoce**.

LE PEAU À PEAU

Il consiste à **installer l'enfant nu, en couche directement sur la peau d'un des parents**. Il est une "Niche écologique" qui préserve au mieux la continuité sensorielle trans-natale. Il se fait en salle de naissance mais peut être continué aussi souvent, aussi longtemps que vous le souhaitez. Il :

- › Facilite l'adaptation thermique du nouveau-né, contribue à préserver ses réserves énergétiques
- › Améliore le **bien-être du bébé et son organisation neurocomportementale** (moins d'épisodes de pleurs, durées- longues, plus de sommeil lent profond...)
- › Procure un effet analgésique
- › Aide le bébé à développer sa flore digestive

De plus, le peau à peau influence également la physiologie et le comportement de la mère et facilite l'établissement du lien mère enfant.

LE SOIN DE DÉVELOPPEMENT

C'est une invitation à l'interaction et une philosophie de soins : **l'enfant est acteur du soin, les parents sont partenaires principaux, et le personnel est accompagnant.**

LE LIEN PARENTS - BÉBÉ

- › Durant votre séjour, l'ensemble de **l'équipe vous accompagnera dans votre rôle de parents**. Nous serons présents à vos côtés pour vous mettre en confiance et développer votre autonomie avec votre bébé.
- › Nous vous soutiendrons dans votre choix d'allaitement, respecterons votre rythme et celui de votre bébé. Nous vous apporterons tous les **conseils nécessaires en hygiène, alimentation, éveil, sécurité**.

LES VISITES

- › Elles sont possibles la journée, mais il est important de penser au repos des mamans et de leur bébé en **limitant le nombre de visiteurs ainsi que la durée des visites**.
- › Ces informations peuvent changer selon les consignes sanitaires, dans ce cas, des panneaux d'information sont disposés sur les portes des chambres, ou à l'entrée du service en cas d'interdiction.

LA DÉCLARATION DE NAISSANCE

- › Le document vous sera délivré rapidement après l'accouchement par la sage-femme.
- › **La déclaration doit se faire dans les 5 jours ouvrés qui suivent la naissance auprès d'un bureau dédié au sein de l'hôpital ou auprès des services de l'État Civil de la ville de Toulon.** Passé ce délai, la déclaration se fera au tribunal de Grande Instance et nécessitera une procédure auprès du parquet.
- › Pendant cette période l'enfant n'a aucun statut administratif.

DÉCLARATION À L'HÔPITAL

- › Vous pouvez déclarer la naissance de votre enfant sans-rendez-vous. Le bureau est situé au niveau du standard de l'hôpital.
- › **Horaires d'ouverture : Lundi 8h30 > 11h45 / 13h30 > 15h45 - Mercredi et vendredi 8h30 > 11h45.**

DÉCLARATION AUPRÈS DES SERVICES DE L'ÉTAT CIVIL DE TOULON

- › Sur rendez-vous, à prendre le plus tôt possible après l'accouchement, sur le site de la mairie ou par téléphone.
- › **Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30**

Prise de rendez-vous en **ligne uniquement** sur

<https://rdv-etat-civil.toulon.fr/> 

Pour tout renseignement : **0 800 97 36 12**
(appel gratuit)

i

LE PHOTOGRAPHE

- › Une photographe professionnelle est présente dans le service du lundi au vendredi. Elle vous proposera de prendre des photos avec votre bébé.
- › **Ce service est gratuit.** 1 photo vous sera offerte à votre retour à la maison. Vous n'avez aucune obligation d'achat.

LE JOUR DE SORTIE

- › La durée du séjour est 3 à 4 jours pour un accouchement normal, et de 4 à 6 jours pour une césarienne. La sortie aura lieu **après accord du pédiatre et de la sage-femme présents**, entre 10h et 14h.
- › Vous devez prévoir un **dispositif de transport pour la sortie** de votre bébé (siège ou nacelle, sécurisé pour la voiture).

LA SORTIE ANTICIPÉE

Elle s'inscrit dans un projet de naissance préparé avec votre sage-femme libérale.

Vous avez la possibilité d'un retour précoce à domicile sous réserve :

- › **d'un relais médical par une sage-femme libérale**
- › **d'une consultation pédiatrique**
- › **de la bonne santé de votre enfant et de vous-même**

La sortie précoce s'adresse aux mamans dont la grossesse a été suivie, sans pathologie, dont l'accouchement s'est déroulé à terme et sans complication, avec courbes de surveillance de poids et d'ictère du nouveau-né satisfaisantes (selon les recommandations de l'HAS mars 2014).

La consultation de votre sage-femme libérale aura lieu à domicile le lendemain de la sortie, et une consultation au cabinet d'un pédiatre (ou d'un généraliste qui suit les nouveau-nés) **entre le 6^e jour et le 10^e jour de vie de l'enfant**. La sortie anticipée est possible :

- › **Entre les 24 et 72h qui suivent votre accouchement par voie naturelle**
- › **Dans les 96h qui suivent votre accouchement par césarienne sans complication**
- › **Dans tous les cas, avec l'aval de la sage-femme et du pédiatre présents dans le service, le jour de la sortie.**

LE TEST DE GUTHRIE

Ce test est un prélèvement de sang au talon. Il sera pratiqué sur votre enfant à partir du troisième jour de vie. Ce dépistage néonatal visant à chercher certaines maladies rares mais graves d'origine génétique pour la plupart.



L'ALLAITEMENT MATERNEL

Quel que soit votre choix concernant l'alimentation de votre enfant (alimentation maternelle ou artificielle), l'équipe de la Maternité est là pour vous guider. **Nous sommes là pour vous accompagner et prendre en considération votre désir et projet d'allaitement.**

Notre projet de service : accompagner votre enfant dans un développement harmonieux et optimal en limitant les facteurs de stress de votre nouveau-né. C'est un des concepts des soins de développement.

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande un allaitement maternel exclusif de 6 mois.

POUR BIEN DÉMARRER À LA MATERNITÉ

- › Installez-vous confortablement : votre confort est primordial dans le démarrage de votre allaitement. Le personnel vous montrera comment allier votre confort tout en positionnant votre bébé dans des positions physiologiques qui lui permettront d'être plus compétent les premiers jours, dans son apprentissage de la succion. Un bébé tète très souvent les premiers jours (jusqu'à 20 fois) car c'est très rassurant pour lui de reproduire ce qu'il a fait pendant des mois in-utéro. **C'est la proximité avec votre bébé qui vous permettra de mieux reconnaître qu'il est prêt à téter et c'est à votre contact qu'il sera stimulé pour le faire fréquemment et ainsi provoquer plus rapidement la montée de lait.** Mettez-le donc au sein dès que possible après la naissance même en état de sommeil car un bébé est capable aussi de téter les premiers jours en état de sommeil léger ou de somnolence.

Les premières semaines :

- › Un allaitement à la demande le premier mois permettra un bon calibrage de votre production pour les semaines à venir.
- › Le personnel vous expliquera comment reconnaître qu'une tétée est efficace mais un bébé repu après un repas, qui réclame spontanément et régulièrement le sein et qui a plusieurs selles et urines par jour sont des signes rassurants.

Des consultations en allaitement vous sont proposées à la maternité par une sage-femme consultante en lactation pour vous accompagner quelles que soient vos attentes pendant toute votre aventure lactée.

Retrouvez le guide de l'allaitement maternel, [ici](#) 

Ou scannez ce QR code :



PHYSIOLOGIE DU LAIT

Le lait évolue et couvre tous les besoins de votre enfant. Il est très digeste, **protège contre les microbes grâce à vos anticorps, contre les allergies et prévient contre l'obésité**. L'allaitement **accélère les contractions de l'utérus**, lui permettant de reprendre sa place plus rapidement après l'accouchement.

Votre corps se prépare tout seul à allaiter : vous n'avez besoin que d'**AVOIR CONFIANCE EN VOUS !...**

Le **colostrum** est le premier lait qui évolue vers le lait mature au bout de quelques jours. Très riche en protéines et en anticorps, parfaitement adapté aux premiers jours, c'est un aliment de choix que vous pouvez donner sans restriction et le plus tôt possible. **Si votre bébé ne tète pas pour une raison ou pour une autre, il est toujours possible de l'extraire et de le lui donner autrement qu'au sein.**



- › La "montée de lait" a lieu vers le 2ème jour ou le 3ème jour, avec une augmentation importante du volume de lait produit. Une tension des seins plus ou moins grande peut être ressentie. Nous vous accompagnerons dans cette étape. C'est un processus physiologique. Des moyens adaptés vous seront proposés pour une bonne évolution de la lactation.
- › **Hygiène particulière ?** Non, une douche quotidienne et un lavage soigneux des mains suffisent, associés à une alimentation adaptée.
- › **"Césarienne contre-indication ?"** : ce n'est pas une contre-indication à allaiter. Nous vous aiderons à trouver les positions les plus confortables.
- › **"Mon bébé est prématuré..."** : votre lait est parfaitement adapté au stade de développement de votre enfant et il est plus facile à digérer que tout autre lait. Nous vous proposerons l'utilisation du tire lait, mais également l'expression manuelle si votre enfant n'a pas la maturité pour téter.
- › **"J'ai des jumeaux"** : ayez confiance en vous et surtout faites-vous aider pour ne pas être débordée. C'est important de discuter avec l'équipe de vos souhaits et des possibilités.



LE RETOUR À LA MAISON

LE SUIVI À DOMICILE PAR UNE SAGE-FEMME LIBÉRALE

Un service proposé à votre domicile, entre 24 et 48h après votre sortie afin **d'avoir une surveillance et un interlocuteur de choix, pour plus de sérénité.**

C'est avec la sage-femme libérale que vous avez contactée pendant votre grossesse, que se fera ce suivi à domicile, **c'est pourquoi l'anticipation est vivement recommandée.**

LES CONSULTATIONS À PRÉVOIR POUR BÉBÉ

Une consultation chez un pédiatre, un médecin généraliste ou un médecin de PMI, est recommandée aux environs du dixième jour de vie, puis chaque mois.

LA VISITE POST NATALE

Une visite après l'accouchement est recommandée dans un délai de 6 à 8 semaines. Elle pourra être réalisée par une sage-femme pour un accouchement normal uniquement, ou par un gynécologue.

Cette visite a pour objectif **d'évaluer votre état de santé après l'accouchement, de répondre aux questions que vous vous posez et de vous proposer une contraception adaptée à vos besoins.** Des séances de rééducation abdomino-pelviennes vous seront prescrites et seront à réaliser auprès de sages-femmes libérales ou de kinésithérapeutes.

Le suivi gynécologique ultérieur comprenant la **prescription de la contraception**, est possible au sein de l'hôpital par un gynécologue ou une sage-femme, ainsi qu'en ville, par médecin ou sage-femme libérale.

LE SOUTIEN ET L'AIDE À LA PARENTALITÉ

► PMI, Protection Maternelle et Infantile

Il s'agit d'un service gratuit du Conseil départemental proposant à tous différents types de consultations (nourrissons, contraception...).

La PMI intervient dans différents secteurs géographiques pour assurer une présence maximale auprès des personnes désireuses. Une puéricultrice de la PMI vous contactera durant le séjour afin de vous proposer leurs services lors de votre retour à domicile.

Pour plus d'infos,
cliquez **ici** 
ou scannez
ce QR code 



► UAPB : Consultations avec l'équipe de l'Unité d'Accueil Parents-Bébé

qui constitue un soutien psychologique.

Pour plus d'infos,
cliquez **ici** 
ou scannez
ce QR code 



› **CMPP, Centre Médico Psycho Pédagogique**

Pour plus d'infos,
cliquez [ici](#) ✨
ou scannez
ce QR code



› **EMPS, Équipe Mobile de Périnatalité Secteur Sud**

Pour plus d'infos,
cliquez [ici](#) ✨
ou scannez
ce QR code



De nombreuses associations peuvent vous être utiles à tout moment de votre parentalité

🍷 L'ENTRETIEN POST-NATAL

Cette nouvelle visite proposée après la naissance, doit **se faire entre la 4^e et la 8^e semaine post-natale** ; comme l'entretien pendant la grossesse, il peut être effectué par une sage-femme à l'hôpital ou par une sage-femme libérale.

Cet entretien est l'occasion de revenir sur votre accouchement, de parler de votre ressenti depuis la naissance et d'aborder les difficultés ou éventuelles angoisses concernant cette nouvelle vie avec bébé, et de vous orienter vers de l'aide si besoin.

Retrouvez tout sur l'entretien post-natal, [ici](#) ✨

Ou scannez ce QR code :



PROJET DE NAISSANCE



NOTES PERSONNELLES



ANNEXES

🍷 COURS DE PRÉPARATION À LA PARENTALITÉ

Six séances en groupe vous sont proposées et remboursées par la sécurité sociale.

Notre programme est traditionnel, il vous aide pour :

- › vous préparer au mieux au travail, à l'accouchement et à l'accueil du bébé.
- › connaître la Maternité : son équipe médicale et soignante, son fonctionnement et ses locaux.
- › prendre conscience de son bébé dans son ventre, dans son corps, dans sa tête, dans son cœur et bientôt à la maison, dans le couple, dans la famille...

Pendant les séances seront proposés :

- › des échanges avec la sage-femme sur les thèmes de la maternité
- › une préparation du corps et un apprentissage de la respiration
- › des exemples de postures qui seront utilisées en salle de naissance
- › une approche de la sophrologie
- › des notions d'allaitement
- › la préparation de votre retour à domicile

Votre sage-femme en ville peut vous proposer d'autres disciplines telles que : **sophrologie, haptonomie, piscine, yoga prénatal, chant, Pilates prénatal, Hypnose, approfondissement pour préparer l'allaitement...**



Santé environnementale

Conseils simples pour une grossesse sereine et sans polluants

De nombreuses études scientifiques démontrent que les femmes enceintes et leurs bébés sont particulièrement sensibles aux polluants présents dans leur environnement quotidien (perturbateurs endocriniens, pesticides, polluants présents dans l'air...).

C'est pourquoi nous vous proposons quelques conseils pratiques pour vous aider à y voir plus clair et vivre une grossesse sereine et sans polluants. Ces notions seront abordées lors des cours de préparation à la parentalité que nous vous proposons, pour plus d'informations parlez en à votre sage-femme.

Avant toute chose, il est important de rappeler que l'alcool, le tabac et le cannabis peuvent altérer considérablement la santé de votre bébé. Nous vous conseillons de ne plus fumer et de ne plus boire une goutte d'alcool.



ALIMENTATION

Comment choisir ses aliments ?

- Adoptez une alimentation variée et équilibrée
- Lorsque cela est possible, consommez « bio » afin d'éviter les pesticides et les additifs alimentaires suspectés nocifs

Si cela n'est pas possible, pas de panique :

- Limitez la consommation de « plats préparés » car ils contiennent beaucoup d'additifs
- Préférez les aliments locaux et de saison
- Bien laver et éplucher les fruits et légumes



Côté poissons :

- Consommez 2 portions de poisson par semaine dont 1 poisson gras pour les apports en oméga 3.

Les poissons gras, les grands prédateurs (requin, thon, espadon, daurade), les crustacés et les poissons d'eau douce (anguille, barbeau...) peuvent contenir des substances toxiques (métaux lourds et PCB). On conseille d'en limiter la consommation et de privilégier les petits poissons gras de petite taille (sardines, maquereaux...) et les poissons maigres (cabillaud, colin...)

Comment préparer ses aliments ?

Côté cuisson : Privilégiez une cuisson douce (vapeur, bain marie, mijoté)

Côté ustensiles : Certains récipients peuvent contaminer les aliments lorsqu'ils sont chauffés ou abîmés (plastiques, matériaux anti adhésifs)

- Evitez de réchauffer vos plats dans des contenants en plastiques et préférez des matériaux plus sûrs comme l'inox, le verre ou la fonte pour la cuisson
- Préférez les conserves en verre aux conserves métalliques et évitez les boissons en canettes
- Evitez de chauffer des biberons en plastiques ou préférez des biberons en verre

COSMETIQUES

Les cosmétiques peuvent contenir de nombreuses substances toxiques (parabènes, plomb, aluminium, solvants, phtalates...)

Comment les éviter ?

- Si possible, privilégiez des cosmétiques éco-labélisés ou naturels
- Privilégiez des produits rinçables (moins facilement absorbés par la peau) et les sticks plutôt que les sprays (pour limiter l'inhalation)



Côté maman :

- Utilisez maquillage et parfums avec modération (évitez de mettre le parfum directement sur votre peau)
- Pour hydrater votre peau et prévenir les vergetures utilisez des huiles végétales
- Evitez les colorations pour cheveux et vernis à ongles qui sont les cosmétiques les plus à risque.

(Pour les vernis il existe le label « 4 free » qui garantit l'absence des 4 substances les plus dangereuses)



Côté bébé : La peau du nouveau-né absorbe 3 fois plus de substance chimiques que celle de l'adulte alors limitez les produits au maximum

- Le bain n'est pas forcément quotidien
- Pour le siège, préférez de l'eau et du savon ou du liniment oléo-calcaire
- Pour masser bébé et hydrater sa peau vous pouvez utiliser de l'huile d'olive

HABITAT

Aménager la chambre de bébé :

- Préparez la chambre de bébé le plus tôt possible (au moins 2 à 3 mois avant sa naissance)
- Maman, délégez les travaux!
- Préférez des produits (peintures...) étiquetés A+ (ce qui garantit une plus faible émission de polluants) et labélisés ; aérez de façon plus importante pendant et après les travaux
- Les meubles aussi peuvent émettre des polluants alors après déballage, laissez les « dégazer » à l'extérieur ou dans le garage le plus longtemps possible avant l'arrivée de bébé ou optez pour des meubles d'occasion



Ondes électromagnétiques : Incertitude sur leurs effets

- Si vous souhaitez utiliser un baby-phone placez le à au moins 1 mètre du lit de bébé.
- Gardez téléphones, tablettes et ordinateurs en WIFI à distance de votre ventre

Air intérieur :

- Pensez à aérer votre logement au moins 2 fois 10 minutes tous les jours
- Ne fumez pas à l'intérieur de votre logement
- Les bougies, parfums d'ambiance et encens sont à éviter
- Méfiez vous des produits anti-moustiques et préférez une bonne moustiquaire

Produits d'entretien :

- Limitez le nombre de produits et préférez les produits naturels et peu chers (savon noir, savon de Marseille, vinaigre blanc, bicarbonate de soude) ou des produits labélisés
- Evitez les sprays pour limiter l'inhalation et bien aérer après utilisation





Nous quittons la maternité. Quand devons-nous consulter en urgence pour maman ?

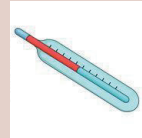
Saignements, pertes

- Saignement abondant
- Pertes malodorantes



Température

- $> 38^{\circ}5$
- Frissons
- Courbatures



Cicatrice

- Rouge
- Douloureuse
- Écoulement



Urine

- Brûlures
- Douleurs
- Difficultés à uriner



Jambes

- Rouges et gonflées
- Douloureuses



Seins

- Rouges
- Très douloureux



Moral

- Tristesse
- Fatigue
- Angoisse
- Enervement





Dans les 24 à 48 heures

Une sage-femme
viendra à la maison

- Nom :
-  :

Le rendez-vous

- Date :
- Heure :

Si j'ai des questions
je peux appeler

- Ma sage-femme
- Ma maternité  :
- Mon médecin



Le rendez-vous post-natal pour maman

Quand ?

- Dans 6 à 8 semaines

Avec qui ?

- Avec mon gynécologue
- ou ma sage-femme

Rendez-vous avec

- Nom :
-  :

Mon rendez-vous

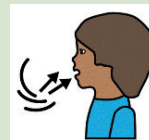
- Date :
- Heure :



Nous quittons la maternité. Quand devons-nous consulter en urgence pour bébé ?

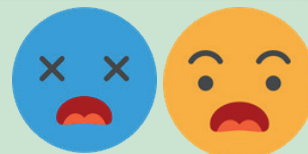
Respiration

- Difficultés à respirer
- Bruit inhabituel



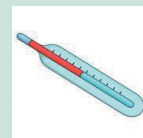
Peau

- Lèvres ou ongles bleus
- Jaunisse



Température

- $\geq 38^{\circ}$
- $< 36^{\circ}$



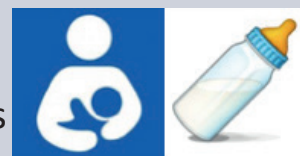
Comportement

- Trop sage
- Ne réclame pas à manger
- Pleure beaucoup
- Impossible à consoler



Alimentation

- Boit moins de 6 fois par jour
- Vomit souvent de grandes quantités



Transit

- Pas de selles (caca) ≥ 36 heures
- Selles décolorées, blanches
- Diarrhée (selles liquides et fréquentes)
- Pas d'urines (pipi) ≥ 3 changes





Dans les 24 à 48 heures

Une sage-femme
viendra à la maison

- Nom :
-  :

Le rendez-vous

- Date :
- Heure :



Les consultations à prévoir pour bébé

Quand ?

- **Recommandée entre la sortie et le 10^{ème} jour**
- Puis chaque mois les 1^{ers} mois



Avec qui ?

- Avec un pédiatre
- ou un médecin de PMI
- ou un médecin généraliste

Le médecin qui va
suivre bébé

- Nom :
-  :

Le 1^{er} rendez-vous
de bébé

- Date :
- Heure :

LES SAGES-FEMMES

Reconnaissables par leurs blouses roses. Elles sont présentes à chaque étape de votre grossesse et sont vos interlocuteurs privilégiés pour vous accompagner dans votre projet de naissance. Elles peuvent pratiquer le suivi de votre grossesse si celle-ci se déroule sans problème, la consultation post-natale, le suivi gynécologique. Elles assurent les séances de préparation à la naissance et à la parentalité, les entretiens pré et post-natal. Elles vous accompagnent en salle de naissances et pratiquent les accouchements physiologiques. Certaines sont formées en échographie, acupuncture, homéopathie, sophrologie, ostéopathie, consultante en lactation, Approche Posturo-Respiratoire (APOR), etc. Elles surveillent votre état de santé et celui de votre bébé durant votre séjour en suites de couches. Elles effectuent la visite de naissance de votre bébé.

Une permanence des soins est assurée 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24.

LES GYNÉCOLOGUES-OBSTÉTRICIENS

Ils peuvent suivre votre grossesse entièrement ou conjointement avec la sage-femme. Ils prennent parfois le relais de votre gynécologue de ville à partir du 7ème mois. Ils assurent également le suivi post-natal et gynécologique ultérieur. Ils prennent en charge les pathologies de la grossesse et de l'accouchement.

LES ANESTHÉSISTES

Une consultation pré anesthésique est obligatoire en fin de grossesse.

Une équipe de médecins anesthésistes est dédiée à la Maternité. Ils assurent la prise en charge de la douleur et de l'anesthésie.

LES PÉDIATRES

Le pédiatre de la Maternité effectue la visite de sortie de votre bébé au cours de laquelle sera établi le certificat du 8ème jour. Par ailleurs, nous bénéficions de la présence 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24 de l'équipe du service de Néonatalogie qui intervient lors de la prise en charge des nouveau-nés prématurés ou présentant des difficultés d'adaptation à la naissance.

Au quotidien, cette équipe est renforcée par la présence :

DES PUÉRICULTRICES

Les infirmières puéricultrices prennent en charge les nouveau-nés du service ainsi que les nouveau-nés qui dépendent de l'unité Kangourou. Certains bébés nécessitent une hospitalisation en Néonatalogie. Lorsque leur état de santé le permet pour éviter la séparation entre la maman et le bébé, celui-ci est hospitalisé auprès de sa mère en Maternité et reçoit les soins directement dans le service.

LES INFIRMIÈRES

Elles sont présentes notamment dans la prise en charge des urgences gynécologiques et des grossesses à risques.

LES AUXILIAIRES DE PUÉRICULTURE ET LES AIDES-SOIGNANTES

Ils accompagnent les nouveaux-nés et les mamans dans leurs besoins et soins au quotidien, en respectant le rythme de chacun.

LES AGENTS DE SERVICE HOSPITALIER

Ils prennent en charge l'hôtellerie, la restauration et l'entretien de l'ensemble des locaux.

LES SAGES-FEMMES COORDINATRICES

Elles sont responsables de l'équipe des sages-femmes et des équipes paramédicales. Elles gèrent le fonctionnement des unités de soins, les plannings des équipes, mais aussi la vie quotidienne dans le service et les difficultés ou dysfonctionnements éventuels. Actuellement dans le service, nous bénéficions de la présence d'une sage-femme coordonnateur en maïeutique et de trois sages-femmes coordinatrices.

L'ASSISTANTE SOCIALE

Une assistante sociale est dédiée au Pôle Femme-Enfant et reste donc disponible pour toutes les patientes du service qui auraient besoin de prestations sociales spécifiques.

LES SERVICES DE SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

Toute une équipe de psychologues et pédopsychiatres travaille également avec notre service. Ils sont regroupés dans deux unités et sont spécifiquement formés pour répondre aux difficultés diverses qui peuvent se présenter dans le déroulement d'une grossesse ou d'une naissance.

Toulon Ouest et Ouest Var UAPB : Unité d'Accueil Parents-Bébé Hôpital de La Seyne-sur-Mer.
Avenue Jules Renard - La Seyne sur Mer Tél : **04 94 11 30 66**

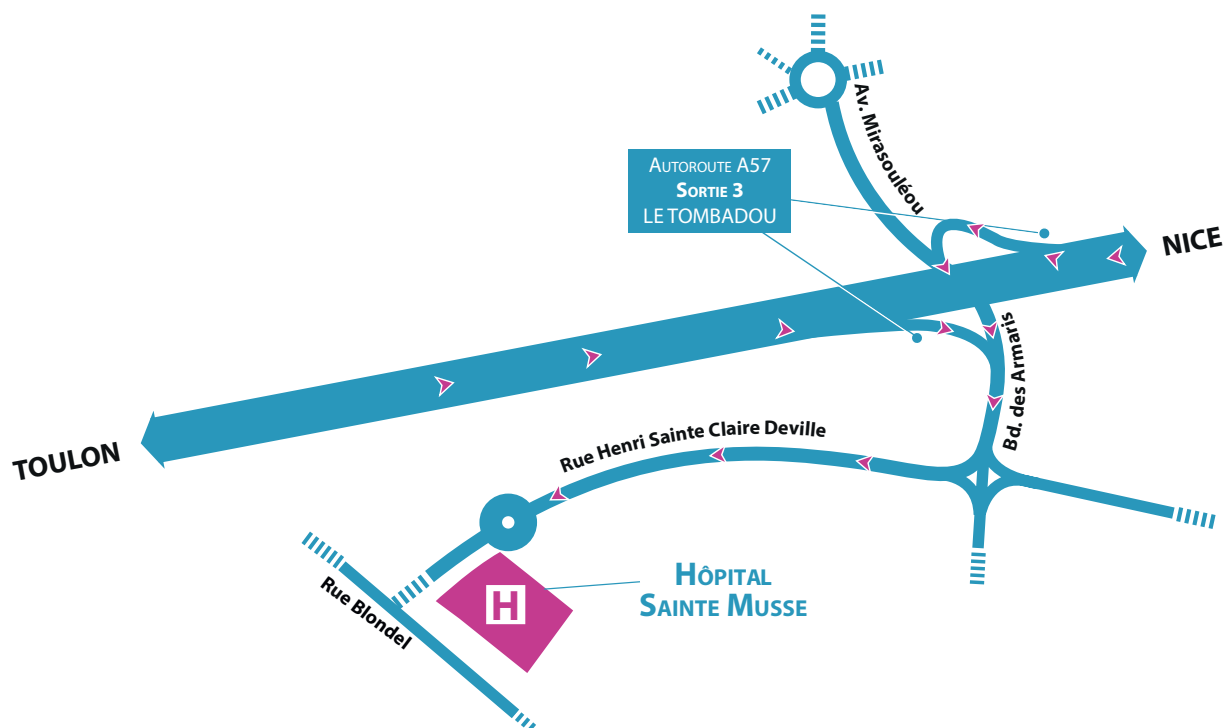
Notre service est composé d'une équipe pluri-disciplinaire d'hommes et de femmes qui mettront tout en œuvre pour vous assurer la meilleure prise en charge possible. Nous vous précisons, qu'en tant que service public, nous garantissons un égal accès aux soins. En contrepartie, vous ne pouvez pas exiger, pour des raisons personnelles, culturelles ou religieuses, une prise en charge exclusivement féminine (*circulaire n° DHOS/G/2005/57 du 2/02/05 relative à la laïcité dans les établissements de santé*).

LE SECRÉTARIAT

Notre équipe de secrétaires est présente du lundi au vendredi de 9h à 17h pour pouvoir organiser votre planning de rendez-vous (consultation, échographie, anesthésie, cours de préparation, visite de la maternité).

Vous pouvez également vous rendre sur www.doctolib.fr pour la prise de rendez-vous.

POUR VENIR À L'HÔPITAL SAINTE-MUSSE



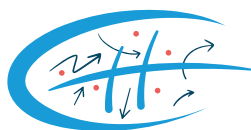
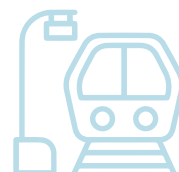
ACCÈS EN BUS

- › Depuis le centre ville : Ligne 9 ou Lignes 1 puis 101
- › Depuis le mourillon : Ligne 31
- › Depuis La Valette : Lignes 1 puis 101
- › Depuis La Coupiane : Lignes 31
- › Depuis La Garde : Lignes 19, 29, ou 129 puis 9
- › Depuis Le Pradet : Lignes 39 puis 9



ACCÈS EN TRAIN

- › Arrêt "Toulon - Sainte-Musse"
- › Ligne Marseille - Aubagne - Toulon - Hyères
- › Ligne Marseille - Les Arcs Draguignan



CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL
TOULON • LA SEYNE-SUR-MER

Adresse : CS 31412 - 83056 Toulon Cedex
Standard : 04 94 14 50 00 | Plus d'infos sur : www.ch-toulon.fr